

Atelier Emotions

B8 Le lab

BILAN



Cet atelier a été proposé dans le contexte d'une école de l'épanouissement pour la maternelle, ou de l'éducation morale et civique pour les cycles 2 et 3 ainsi que l'amélioration du climat scolaire. *S'outiller et outiller les élèves dans l'identification et la gestion des émotions pour permettre à chacun de se connaître, de construire sa personnalité, de bien être pour bien apprendre, d'établir de relations saines...*

➤ **Objectif :**

Répondre aux besoins potentiels des enseignants pour s'outiller et outiller les élèves dans l'identification et la gestion des émotions.

➤ **Postulat :**

L'intelligence émotionnelle permet à chacun de :

- se connaître, de construire sa personnalité
- de développer l'empathie émotionnelle et cognitive
- d'établir de relations saines
- améliorer le climat scolaire

1^{er} focus : Les émotions

➤ **Fonctionnement de l'atelier :**

- Découverte et manipulation des jeux
- Partage d'expériences
- Mutualisation et analyse des pratiques et outils



« Bien être pour bien apprendre » Viviane Bouysse

Bilan des échanges

➤ Constats

- Le travail sur les émotions et les compétences socio-émotionnelles des élèves sont bénéfiques :
 - Pour l'enseignant qui se sent valorisé dans sa pratique et améliore son enseignement.
 - Pour le climat de classe, les comportements individuels se régulent plus facilement.
 - Pour les élèves qui améliorent leur capacité d'apprentissage et leurs résultats scolaires.
- Les activités de connaissance de l'autre permettent d'améliorer le climat du groupe : jeux de l'oie et échanges à partir de photos autour des émotions vécues...
- Afin d'accompagner, d'écouter au plus près les émotions et les besoins des élèves les enseignants auraient besoin d'être formés.
L'adulte doit se connaître et accueillir ses propres émotions et besoins avant d'être disponible à ses élèves.
Ce positionnement pédagogique demande du temps et de l'investissement personnel.

➤ Proposition de progression sur les émotions :

- CONNAISSANCE des émotions et de leur fonctionnement
- IDENTIFICATION et COMPREHENSION de ses propres émotions
- EXPRESSION de ses émotions : *avoir le vocabulaire, accepter d'échanger, écouter et respecter la parole et l'émotion de l'autre*
- REGULATION : *apprendre à réguler ses émotions, les accepter et les gérer*
- UTILISATION : *identification de ses besoins et action/demandes (messages clairs)*

➤ Pistes d'activités :

- rituels quotidiens d'expression de ses émotions :
 - *roue des émotions*
 - *météo des émotions*
 - *cartes*
 - *boîte aux lettres des émotions*

- *monstres de l'album La couleur des émotions*
- *baromètre des émotions...*
- « causerie » du matin
- activités, jeux divers autour des émotions : *loto, jeux de l'oie, memory, cocotte en papier, les anges-gardiens, mots gentils...*
- yoga, sophrologie, massages...
- tutorats grands/petits
- médiateurs de cour de récréation
- "messages clairs"
- affiches des besoins selon les émotions vécues
- espace de retour sur soi-même (tente, tapis, coin discret...) avec des objets divers : *timer, marionnettes, téléphone, poupée, boîte aux lettres et courriers, balles anti-stress...*
- activités artistiques : *sculpture avec de l'argile, travail autour des couleurs et des émotions, étude d'œuvres plastiques, musicales et des émotions transmises...*
- vécu corporel : *mimer des émotions (en groupe, sculptures humaines, devant un miroir...), massages à deux, théâtre et jeux de rôles...*
- lectures : *albums autour des émotions, albums illustrant un personnage vivant des émotions, lectures provoquant des émotions chez le lecteur...*

Merci pour les échanges et partages enrichissants

BRONENKANT Éva

POIRIER Suzanne

HENRY Emilie